

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2021

5

vol.60



特集

支援困難ケースの学校⑬

買物弱者

ケアマネジメンツの仕事術

vol. 47

「エッセンシャル版」

支援困難ケースの学校⑬

買物弱者

買物弱者は身体

機能や認知機能の低下、

中堅・大型スーパーの撤退、自動車免許証の返納などによって表面化する「暮らしに直結する事態」。買物難民にならないために「買物弱者」の解決策を考えます。



◆2キロ離れたスーパーからの帰りは買物カートで帰ってくるTさん(84歳:要介護1)

家がゴミ屋敷風になって近所の心配の種となっているTさん。地域には中堅スーパーがあったが国道沿いに大手スーパーが進出し3年前に閉店した。仕方なく2キロ先の大手スーパーにシルバーカーを押しながら買物に行っていたが、ここ1か月で

軽度の認知症が進み、支払いを忘れたり買物カートで帰ってきたりも度々。冷蔵庫には賞味期限切れの食品も多い。先日、横断歩道を渡り切れず車に轢かれそうになったところを目撃されている。

◆「買物弱者」とは？

買物弱者は電車やバス、自動車などの交通手段がなく、近所にコンビニやスーパーなどのお店がないだけでなく、認知症や精神疾患などのために金銭のやりとりで支障がある人、それと今はブームとなっている自宅からのお取り寄せなどの発注行為に支障のある人たちを含みます。

◆地方だけでなく都市部でも広がる買物弱者

この買物弱者は過疎化する地方の市町村に限らず大都市圏でも広がりを見せています。大規模な県営・市営団地や多摩ニュータウンのようにかつての山間地に開発された

新興住宅地も高齢化とともに買物弱者は増加しています。

とくに都市部では住宅地が都市近郊に広がることにより、商店街がシャッター通り化し、それはこの新型コロナウイルスでさらに拍車がかかっています。

◆食料品販売事業所が急減

経済産業省の「商業統計」によると、平成19年調査で約39万事業所だったのが、26年調査で約24万事業所まで減少しています。なかでも生鮮三品の小売業の事業所数は、平成19年調査では約5万7千事業所だったのが、26年調査では約3万6千事業所と約40%減少し、特に、住宅地区での減少率が高くなっています。

背景には多店舗が出店する大型ショッピングモールによる消費者の困り込みとともに、後継者不足による事業継続の断念なども含まれています。



◆買物弱者により支援困難ケースが増加する

買物環境の変化が激しく進むと、その悪影響が買物弱者に特に現われ、暮らしを困難化させています。

①外出頻度の低下は心身機能の低下と暮らしの楽しみ(生きがい)を喪失させる

買物には「外出効果」があります。歩くという周囲への注意喚起や探す・見つける・理解するという行為には、認知機能を向上させ、物品の比較や購入行為は楽しみを醸成させます。買物ができないことがこれらの喪失を意味することになります。

②数キロ先の店舗への移動が転倒や事故のリスクを増大させる

数百メートルだった移動が数キロになることで疲れによるふらつきが転倒を生みます。横断歩道での自動車の巻き込み事故などはとりわけ危険です。

③食事の偏食が進み、低栄養と体力・体調の低下が医療費・介護費を増大させる

買物で困ることに「購入物の持ち帰り」があります。シルバーカーなどで運べる量はわずかです。「軽い、かさばらないインスタントもの」ばかりとなり、野菜・魚・肉などは敬遠されるため、食事の偏食化と低栄養が進むこととなります。結果体調不良から要介護度や

疾患の症状が進むこととなります。

◆買物弱者へのアプローチ

買物弱者になると暮らしの質が一気に低下します。アクセスメントは現在だけでなく「以前」の状況を把握し、どのようなサポートをすれば暮らしの改善が図れるかをアクセスメントします。



◆買物先は「目的別」に把握する

目的別・用途別に買物をする店舗を具体的に把握しましょう。いろいろな品目がそろっているスーパーもあれば、商店街のように八百屋、魚屋、肉屋、乾物屋、果物屋などに店舗が分かれている場合もあります。その他に衣服、衛生用品、生活用品(例：電球)、趣味の店などもあります。

把握する内容は現在だけでなく「以前」を聴き取ることでかつての本人の暮らしぶりを把握できます。

- ・目的別の店舗名
- ・店舗までの移動方法

- ・(例：徒歩、シルバーカーなど)

- ・店舗までの移動距離と所要時間
- (※天候別、季節別にも把握)

把握した店舗は「地域マップ」にマーキングすると移動範囲を全体的に把握することができます。

◆買物弱者になった原因を把握する

一般的には買物弱者の原因は店舗の閉店や移動手段(例：自動車免許の返納)などが着目されますが、支援困難ケースでは原因は異なります。

- ・心身の機能低下と体調不良で買物先まで移動することができない
- ・認知症のため迷子になる
- ・同じ品目を繰り返し購入する
- ・お金の支払いややりとりでトラブルになる
- ・年金収入が少ない、家族等から経済的虐待を受けている

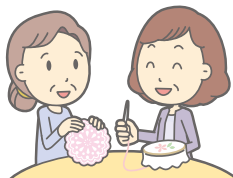
◆本人が動機づけられる「買物」を把握する

買物をCADL(文化的日常生活動作)の視点からアクセスメントすると「買物支援」が本人の生きがいや日々の楽しみ、動機づけへの支援となります。

- ・ワクワクする買物(例：化粧品、衣服、和菓子・洋菓子、ペット用品、趣味の品々)
- ・行ってみたい店舗(例：なじみの店、有名店、老舗、趣味の店、ペットショップ)



・一緒にいきたい人(例:趣味仲間、友人、家族)
・どれくらい頻度(例:月1〜2回、毎週)
CADLの視点から行う買物支援は本人を動機づけれます。「○○へ△△と一緒に週に1〜2回は買物に行けるようになる」と課題設定するとよいでしょう。行先は具体的に「店舗名」を入れるようにしましょう。



◆「4つの領域の課題」で整理する

買物弱者は地域の共通テーマです。地域ケア会議のテーマに提案し、次の4つの視点で話し合います。

① 地域の課題を見つける

買物弱者の世帯数や困りごとの中味を日常生活圏域だけでなく集落ごと、町内会ごとに整理する。店舗側の悩み(例:後継者難、来店者減少、大型スーパーの進出)も把握し、どのような支援ができるかを話し合う。

② 多職種・多機関連携の課題を見つける

買物弱者の「移動支援」を介護・医療だけでなく、店舗や商店街、スーパー、タクシー会社、

バス会社などのような協力関係になればよいかをシミュレーションする。

③ 地域資源の課題を見つける

「地域の足」となってくれる移動支援ボランティア、近所の乗り合い支援のほか、お届け支援、移動販売、送迎支援、買い物サポーターなど具体的に話し合う。

④ 政策形成の課題を見つける

移動支援ボランティアへの燃料代などの補助の予算化、移動販売や送迎支援会社への事業委託や事業補助などを予算化するなどを話し合う。

ムロさんのまとめ

その① 買物弱者となった原因を個人

因子・環境因子の両面からアセスメント

その②

目的別に買い物店舗を聴き取り地域マップにマッピング

その③

CADLの視点で買物をアセスメントし、本人の意欲・動機づけに活用する



執筆

高室成幸(たかむろしげゆき)

ケアタウン総合研究所 代表 <http://caretown.com>
メルマガ「元気いっぱい」(無料:月2回) mag@caretown.com

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒
ケアタウン総合研究所代表。「わかりやすく元気ができる講師」として全国のケアマネジャー、地域包括支援センター、施設職員向けの研修で定評がある。Zoomを使いこなす研修講師としても注目を集める。著書・監修書多数。近著は「折れない心を育てるモチベーションマネジメント」(中央法規出版)、「ケアマネジャー手帳2021」(中央法規出版)など。ここ1年はZoomを活用したオンライン研修講師として全国から依頼が殺到している。



ケアマネさん「元気だして！相談室」

vol. 47

今月の「オンライン研修」に

悩むケアマネさん

「オンライン研修が増えてきました。でも事業所でネットにつながっていているのはデスクトップパソコンのみ。通信速度も遅くカメラの映りも悪い。音も聴こえづらく、周囲電話のやりとりも気になって集中できません。ホトホト困っています。」

愛媛県M市 N・Kさん 女性

ケアマネ歴15年



ムロ先生の「お答えします」

昨年に比較してZoomを使ったオンライン研修がかなり普及しています。私もここ60回近くの研修はすべてZoomです。一方的になりやすいので、講義とグループセッションを交えた参加型のアクティブラーニングスタイルをとっています。

Zoom研修成功のポイントは受講者のオンライン操作の環境とリテラシー（特定分野の知識）のレベルです。まずは環境。7〜8年前のPCではちよつときびしいかも。内蔵カメラなしか、あつてもレンズが古い。音質も悪く声も割れがち。ただモニター画面はほぼ問題ないのでヘッドセットを使えば集中できるでしょう。WiFiは不安定で途切れるリスクがあり光回線のケーブルが安心です。

では操作方法。参加者なら、音声のミュート（消音）とビデオ画面のオン／オフは基本。画面表示（全員表示／個人表示）、ピン止め機能くらいはやれるべき。ホスト役なら画面共有やグループ分け、複数人を固定で見せる（スポットライト機能）などは身につけておきたいものです。

PCはひとり1台でどれもネットにつながっているのがこれからの常識。がんばりましょう。



現場で役に立つ「ミニ知識」



Zoom時代のケアマネ心得⑦

～発言の仕方～

Zoomコミュニケーションでむずかしいのは「発言」です。慣れないとタイミングがわかりづらく話がかぶり、つい遠慮になりがちです。

◆勸所① ミュート解除の確認

聞き手のときはミュート（消音）が基本。でも発言するときは解除をする習慣を。慣れない人はミュートのままで「鯉の口元」のようにパクパクしていることをよくやりがちです。まず目で解除を確認して話し始めるようにしましょう。

◆勸所② 発言したいときは手を挙げる

発言したい時にいきなり話すのはエチケット違反。誰が話し始めたかわからないからです。アイコンの拳手もいいですが、リアルに手を挙げるのもアナログ的にグッドです。発言時には〇〇の△△ですが、「とまず名前を言ってから発言するのでもいいでしょう。」

◆勸所③ 表情&動作はリアルの3倍

モニター越したと熱量が伝わりにくいもの。マスクをしていたらなおさらです。半音高めの声で話し、表情は大げさくらいがちょうどよかったです。うなづきや手や腕の動作も「リアル3倍」を心がけましょう。

福辺流 力を引き出す介助

vol. 60

状態別介助②⑥ 高齢者の運転

高齢者の自動車の運転、免許の返納についてはとても難しい問題です。時期を逸して人身事故になった場合は取り返しがつきませんが、一方で、自分で移動できる能力は、自由や自己肯定という側面からも根本的にその人の尊厳に大きく関わります。



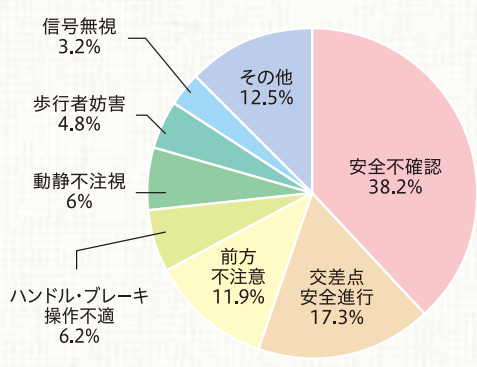
◆免許返納による影響

免許を返納したり車の運転をやめた人の行動範囲が狭くなり、認知的、社会的レベルが一気に低下した例は数えきれません。納得して自主的に返納したにもかかわらず、です。

高齢者の免許返納に関して、本人や家族、周囲はどのように考えていけばよいのでしょうか。避けたいのは「もう年なのだから」「認知症だから」と頭ごなしに返納を迫ること。本人のプライドを傷つけ、信頼関係を損なうとこれから先の関係性に影響をおよぼします。また、車の鍵や免許証を隠すという案も、本人が自分で新しい鍵を作ったり、免許証不携帯で運転してしまうケースもあってお勧めできません。

ポイント「説得」ではなく「納得」してもらうこと。

違反別にみた高齢運転者交通事故発生状況



警視庁 高齢者の交通事故防止のHPより 2021.3月

日本の高齢運転者65歳以上が第1当事者となる事故の割合は16.6%で、高齢運転者(第1当事者)の違反をみると、安全不確認(約38.2%)が最も多くなっています。

人的要因としては、脇見や考えごとなどによる発見の遅れ(約82.6%)が最も多くなっています。

そうした状況をもたらすのは主に、記憶力、判断力、注意力など認知機能の低下ですが、視力や聴力、筋力の低下、反射神経が鈍くなるなどの身体機能の衰えや、脳梗塞やてんかん発作といった病気も考えられます。

具体的に免許の返納を考える1つの目安としては、ヒヤリとする危険な体験が増えること。

1件の重大事故の背後には重大事故に至らなかつた29件の軽微な事故が隠れており、さらにその陰には事故寸前だつた300件の異常事態「ヒヤリハット」が隠されています。「ハイソリッヒの法則」と呼ばれる医療や介護ではお馴染みの法則です。

「運転時認知障害早期発見チェックリスト」
<http://sdd.jp/utenjininchisyougai/checklist30/>
 (NPO法人高齢者安全運転支援研究会)を使ってチェックしてみましょう。本人のチェックでも家族によるチェックでもよいので、ぜひやってみてください。30問中の5問以上にチェックが入ると要注意だそうです。

〈例〉

- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置がわからなくなることがある
- 車間距離を一定に保つのが苦手になった
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった
- 運転中にミラーをあまり見なくなつた
- ウィンカーを出し忘れることがある
- 駐車場の枠に合わせず車を停められないなど

運転チェックリストはこちら



また、本人が運転する車に何度か同乗してみてください。本人も内心では運転に不安を感じ始めていて、返納のきっかけを探しているという場合もあります。

免許証返納



◆周囲から免許返納を切り出すには

長男、娘、孫、医師、友人など、誰が説得するかによって結果が変わることがあります。誰が適任者か人によって異なります。

また、免許返納後の移動手段をどうするかを一緒に考えることも大切です。急に車を手放すのは無理でも徐々に運転の機会を減らしていく間に、代替の移動手段や、運転に代わるやりがい、役割などが見つかるかもしれません。家族が自分のためにいろいろ考え、動いてくれたことがきっかけで返納しようと考え始めていただけかもしれません。

免許を返納すると、タクシーチケット、地域の商品券、預金の金利優遇、デパートやコンビニの無料配送など、自治体によってさまざまな特典があります。説得材料として使えるかもしれません。また、安全運転を支援するシステムを搭載した車（安全運転サポート車）も、各自動車メーカーが開発しています。

免許返納をするかしないかではなく、**返納後の生活の送りかた、具体的な移動手段をどうするか等を本人と周囲が一緒に考え、次の段階の準備をすることがまず必要な作業ではないでしょうか。**

これまでの人生を精いっぱい生きてきたからこそ、自己決定ができるうちに「あえて運転をやめる」という勇気ある決断を考えていた方がいいですね。



監修

福辺節子（ふくべせつこ）氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚労省老健局参与（介護ロボット担当）、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰
《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動を続けている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHK Eテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』（中央法規出版）発売中!!



五大栄養素の効率のよい摂り方① 《たんぱく質》

皆様こんにちは。昨年から引き続き、新しい生活様式が求められています。春を迎えて過ごしやすくなりました。いかがお過ごしでしょうか？前回は食品・サプリメントと薬との関係性についてお話させていただきました。

今回からは基本に立ち戻って栄養素の効果的な摂り方について考えていきたいと思えます。1つ目の栄養素はたんぱく質です。

◆たんぱく質の役割をおさらい

たんぱく質は、筋肉はもちろん、骨や内臓、毛髪や爪など身体を形作る材料としての役割だけではなく、身体の調子を整える酵素や抗体、ホルモンなどの材料にもなっています。その上、体内でエネルギー源として糖質が足りない状態ではエネルギーとしても利用されず。そのため、筋力を維持する目的でたんぱく質だけをむやみにたくさん摂ったとしても効率よく筋肉にはなってくれません。以前お伝えしたように、五大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。



◆たんぱく質を吸収する仕組み

実はたんぱく質は、五大栄養素の中でも非常に消化吸収に労力を多く使う栄養素です。食べたものを消化吸収し、体内で利用することで代謝があがることを食事誘発性熱産生(DIT)といいます。このDITが高いほど、代謝が上がり、エネルギーを消費します。糖質は約6%、脂質は約4%の消費に対して、たんぱく質はなんと30%も消費します。そのため、たんぱく質の多い食事をした方が、代謝が高まり体温が上がりやすいということになります。ただ消化吸収に労力を使うと

いうことがいえます。

また、食物アレルギーも、食品の中に含まれるたんぱく質がうまく消化できずに消化器が異物と認識してしまい、過剰な免疫反応としてアレルギー症状を引き起こします。

◆効率的な摂取の仕方

そのため、たんぱく質を多く含む食品を摂るときは、より消化しやすいように工夫して摂取することをオススメします。

1つ目は「加熱」です。たんぱく質は適度に加熱することで吸収しやすくなります。たんぱく質を多く含む牛乳は温めるとより吸収がよくなりますが、60℃くらいがちょうどよく、沸騰させると吸収が悪くなります。肉や魚も同じく100℃ちかくで加熱するとよくありません。牛乳は人肌、卵は半熟状態が理想です。



2つ目は「酸」です。酢の物など酢を使った料理や、レモンやオレンジ、グレープフルーツなどのかんきつ類やキウイフルーツなど酸っぱい果物と一緒に摂りましょう。お鮨は生の魚を美味しくいただく料理ですが、すし飯と

一緒にいただくことで効率よく魚のたんぱく質を摂ることができます。また、生姜の甘酢漬け「がり」も付けあわせとしては理にかなっているといえますね。



たんぱく質の消化には胃液をしつかりと分泌させて働かせることが大切です。そのために、食事と一緒に大量の水分を摂ってしまい、胃液が薄まってしまい、たんぱく質に十分に働きかけることができなくなってしまう可能性があります。食べ物にもたくさん水分が存在しているので、食事の時に水分を摂る必要はあまりありません。どうしても水分を摂りたい場合は、味噌汁やスープなど一緒に栄養も摂れ、少量ずつ摂取できるものがよいでしょう。

たんぱく質はたくさんさんの消化酵素で少しずつ分解され、アミノ酸やペプチドの状態で吸収されていきます。体内でアミノ酸を利用したり、たんぱく質を合成するために補酵素として、ビタミンB群が必要で、特にビタミンB₆、B₁₂、葉酸といったビタミンは欠かせません。(表1)

ビタミンB₆はレバーやまぐろ、かつおなどの



表1 たんぱく質の代謝に必要なビタミンと多く含む食品

ビタミンB ₆	レバー、かつお、まぐろ、さば、鮭
ビタミンB ₁₂	レバー、しじみ、あさり、牡蠣、のり
葉酸	レバー、ほうれん草、ブロッコリー、納豆、豆類
ビタミンC	オレンジ、グレープフルーツなどのかんきつ類、いも類、ブロッコリー、ほうれん草、パプリカ、トマト
ビタミンB ₂	レバー、チーズ、牛乳、のり、納豆
ナイアシン	レバー、たらこ、かつお、まぐろ、きのご類
パントテン酸	レバー、きのご類、チーズ、牛乳、納豆
ビオチン	レバー、きのご類、ピーナッツ、アーモンド、納豆

魚、ビタミンB₁₂はレバーやしじみ、あさり、牡蠣などの貝類に、葉酸はレバー、ほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれます。レバーや魚介類で、たんぱく質と一緒にこれらのビタミンを摂ることのできる食材を毎日の食事の中に取り入れるようにしましょう。



今回は、五大栄養素の効果的な摂り方、2つ目「脂質」について考えてみたいと思います。

執筆 【管理栄養士】坂元 美子(さかもとよこ)氏



元オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士として、イチロー選手などの栄養管理を担当し在籍中にチーム日本一を達成。現在は神戸女子大学の准教授として栄養士の育成に尽力しながら、プロ・アマ、世代を問わず、多くのスポーツ選手への栄養指導に携わっている。

経歴

- 平成 元年 兵庫医科大学第4内科研究室実験助手
- 平成 7年 オリックスブルーウェーブ球団専属管理栄養士
- 平成10年 履正社学園医療・スポーツ専門学校非常勤講師現職
- 平成19年 株式会社アヴィススポーツ栄養指導担当現職
- 平成21年～ 神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科准教授
- 平成25年 特定非営利活動法人 日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事



宅配クック123

石川県金沢市オレンジカフェにて

◆ぬりえ教室を開催しました

宅配クック123では、地域包括支援センターや高齢者サロン様向けに試食会やイベントコンテンツのご提案・ご提供を行っております。

先日、石川県金沢市の「オレンジカフェあさのがわ」様にて、ぬりえ教室を開催しました。「ぬりえ」は、完成した絵のイメージしながら色を選んで塗ることで、脳の活性化になる他、リラックス効果があるといわれています。



◆ぬりえの題材は
各種ご用意しております



当日は、約30名の方にお集まり頂き、「松本城」のぬりえに挑戦していただきました。完成図を参考にされながら、赤い橋の欄干に色を重ねて塗っておられたり、お堀や空の色にもこだわってお楽しみいただきました。



イベント開催や無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会などを開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは
0120-288-120



宅配クック123お客様相談室まで
受付時間/平日10:00~16:00

(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

LINE@
はじめました。



お友だち
登録募集



♪ お得な情報やイベント情報をお届け♪

@cook123

お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

◆送付先

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階 +OURS内
アルファクリエイト株式会社 ケアトピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いことから、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



(協力:日本折紙協会)

●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)のご案内

折り紙作品を鑑賞できる常設展示場、折り紙関連図書を集めた資料室(会員限定)、折り紙教室ができる講習室を併設する施設です。

売店では日本折紙協会が発行する雑誌、書籍のほか、他社出版社の折り紙関連書籍、各種折り紙用紙などを販売しております。現在、講習室では15の講座が開講し、毎月講師による作品指導が実施されています。

詳しくはWEBをご覧ください。 <http://www.origami-noa.jp/>

◆所在地

〒130-0004 東京都墨田区本所1-31-5

電話:03-3625-1161

(電話受付時間/9:30~17:30 ※事務局昼休み:12:30~13:30)

◆開館時間:9:30~17:30

◆入館料:無料

◆休館日:祝日(土日を除く)

祝日が日曜日と重なった場合の翌月曜日
年末年始(12月30日~1月4日)

※ その他、事務局の都合により休業する場合がありますので、事務局までお問い合わせください。

◆アクセス

都営大江戸線 蔵前駅A7出口から徒歩約8分

都営浅草線 浅草駅A2-a出口から徒歩約9分

東京メトロ銀座線 浅草駅4出口から徒歩約10分



ゆるく楽しく筋肉運動⑤ 足を使ったプチ運動Ⅱ



少しおうちやくな動作ですが、日常でも(こっそり)取り入れやすい動きです。身体のバランスをとりながら、足指をつかってモノを動かしましょう。玄関の履物も揃えてみましょう。

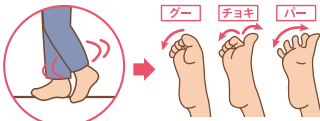
足でスリッパを揃えてみましょう!

①玄関などで壁や手すりの横に立ちましょう。



スリッパや靴を床に置いておきます。

②まず足をほぐします。足先を床につけて足首を回してから、足指でグー・チョキ・パーを行います。



左右行います

③片脚立ちですので転ばないようにしっかりと体を支え、下腹に少し力を入れます。



ぐっと力を入れましょう!

④指先でスリッパ(靴)をはさんで揃えてみましょう。



左右行います

注意
ポイント

- 動きが難しい場合は無理をせず、できる範囲で行ってください。
- 痛みを感じる場合はすぐに中止してください。

〈お問い合わせ〉



監修 善家佳子(せんけよしこ)氏
 ダンス・体操の指導歴40年ちかく。高齢者・障がい者・中高年に楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブコミュニケーション協会名誉理事。うふふ・ヒクス(楽しい介護予防)を主宰。

